

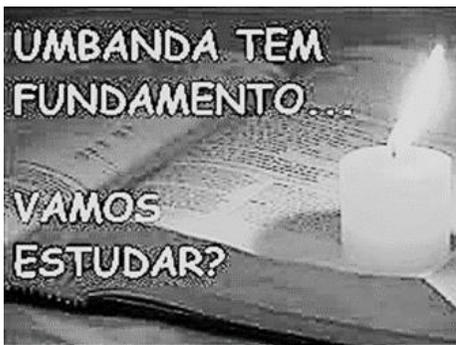
Vivência

*Jornal de circulação interna do
Templo Umbandista Caboclo Caçador - TUCC*

OUTUBRO/2020

ANO VI – N° 070

A IMPORTÂNCIA DO ESTUDO NA UMBANDA



Em toda Religião o estudo é fundamental para a sua compreensão.

O estudo deve ser acrescentado ao trabalho no terreiro, formando um conhecimento maior que eliminará os equívocos, indecisões e transtornos.

Para sermos bons umbandistas, o estudo teórico e prático orientado nos proporciona conhecer a história, os rituais, a disciplina, a hierarquia, as

sensações e percepções envolvidas no dia a dia e no trabalho umbandista. O conhecimento afasta o medo, a censura, o senso de ridículo, pois nos oferece entendimento do que acontece dentro e fora de um terreiro.

Várias são as formas de adquirirmos conhecimento:

- Aulas de doutrina - normalmente, ministradas pelo sacerdote dirigente;
- Livros e materiais didáticos (elaborados no terreiro) - com orientações religiosas, comportamentais, espirituais, morais e éticas relacionados à Umbanda;
- Palestras, seminários e cursos.

O estudo beneficia não só a nós, mas a sociedade, porque melhora nossas atitudes. Os bons ensinamentos e exemplos irão influenciar os que estiverem ao nosso redor.

Só chegamos ao preparo necessário aprendendo a amar nossa religião.

Para amá-la, precisamos entendê-la.

Para entendê-la, precisamos estudá-la.

A IMPORTÂNCIA DO AUTOPERDÃO



“Já que é impossível voltar atrás para poder apagar o que fizemos, avancemos fazendo agora todo o bem possível, que um dia colheremos.”

O exercício do autoperdão é uma oportunidade diária de aprendizado. No entanto, o ego e o orgulho acabam por anular essa importante ação, que abre as portas para a culpa, o

desconforto e a tristeza.

Culpa faz parte da consciência humana que nos condena por ações e pensamentos. Quem nunca teve esse sentimento? Como se houvesse duas formas de agir: uma certa e outra errada, ou bem e mal?

Quanto maior for a expectativa a nosso respeito, quanto maior for o modelo perfeccionista de como deve ser a nossa vida, maior será o nosso sentimento de culpa. A culpa é a tristeza por não sermos perfeitos, é uma incapacidade de lidar com o erro, com a imperfeição, um desejo frustrado; e o mais grave é que aprendemos o sentimento de culpa como virtude!

A culpa, longe de nos proporcionar incentivo ao crescimento, faz-nos gastar as energias numa lamentação interior por aquilo que já ocorreu em vez de as gastarmos em novas coisas, novas ações e novos comportamentos.

As consequências da culpa são: autopunição, medo, sofrimento e remorso, doenças físicas, emocionais e mentais, submissão e solidão, dificuldade em dizer “não”, uso exacerbado de álcool, drogas, compulsão alimentar, dificuldade em sentir prazer e, por fim, destruição da autoestima e do amor-próprio.

As pessoas que tendem a ter um padrão de culpa exacerbado se preocupam demais com a opinião dos outros, sentem-se mal quando recebem algo, pois, na verdade, não se consideram dignas de aceitar presentes ou elogios, têm muita raiva e agressividade guardadas, enquanto normalmente responsabilizam os outros pelo seu sofrimento. Geralmente, punem-se ficando doente ou sendo vítimas frequentes de acidentes, como se autopunissessem. Não se dão presentes ou prazeres, nem mesmo usam o próprio tempo para si. Além disso, não falam sobre si mesmas por terem uma baixa autoestima.

A culpa não decorre do erro, mas da maneira como nos colocamos diante do erro.

Dizemos que errar é humano, mas não ouvimos. No fundo, nós não nos perdoamos!

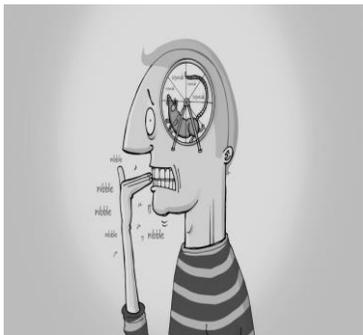
Perdão. Surge a palavra de cura para excessos de culpa e restabelecimento de nossa paz de alma. Somente aqueles que desenvolveram a capacidade de autoperdão conseguem energia para uma vida psicológica sadia. O perdão para si mesmo é a própria aceitação da vida do jeito que ela é, nos altos e baixos.

O mais indicado sempre é responsabilizar-se e não se culpar, pois a culpa faz com que permaneçamos no papel de vítima e ela traz apenas estagnação e repetição de padrão, não proporciona crescimento. A responsabilidade faz com que acreditemos na capacidade de mudar. E todos nós temos essa capacidade!

Então menos culpa, mais autoperdão, mais amor voltado para si, isso é crescimento, é atitude, é alegria e felicidade. É equilíbrio!

Ana Cassia Stamm

VIVA SAUDÁVEL - ANSIEDADE



A ansiedade é uma reação natural do nosso corpo. É uma expectativa apreensiva com relação ao que está por vir. Funciona como um mecanismo de sobrevivência para lidar com as situações de perigo.

Todos experimentamos a ansiedade em algum momento do dia. Como exemplo, situações nas quais precisamos falar em público, em entrevistas de emprego ou quando esperamos por uma notícia. Até certo ponto, a ansiedade

é positiva, porque nos leva a uma organização prévia, nos impulsiona a agir. Mas ela se torna um problema quando os sintomas são frequentes e intensos.

Nos momentos de ansiedade, podem surgir sintomas físicos que vão além das dores musculares:

- Tremores;
- Cansaço;
- sensação de falta de ar ou asfixia;
- coração acelerado;
- suor excessivo;
- mãos frias e suadas;
- boca seca, tontura;
- náuseas.

Uma das principais formas de controlar o problema de ansiedade está em compreender as suas causas.

É importante ter em mente que a ansiedade, independentemente do tipo, precisa ser tratada.

A ansiedade também pode ser controlada com algumas ações que causam alívio e retomada de controle dos pensamentos:

A primeira delas é a tentativa de controlar os pensamentos negativos que inundam nossas mentes e que nos fazem ter sensações desagradáveis.

A yoga e a meditação, por exemplo, são excelentes formas de aprender a controlar nosso fluxo de pensamento. Praticar exercícios físicos e atividades de lazer, principalmente ao ar livre, também são ótimos métodos para reequilibrar a mente, além de nos ajudar a dormir melhor.

Pequenas mudanças nos hábitos diários, como diminuir a carga de trabalho ou trocar de emprego, se alimentar melhor (açúcar e cafeínados precisam ser evitados se você está se sentindo muito ansioso) e passar mais tempo com a família e os amigos, também geram excelentes resultados.

Quando não tratada, a ansiedade traz danos imensuráveis. Ela afeta a vida pessoal e profissional do indivíduo, incapacitando-o em momentos cruciais e em ocasiões inesperadas. Por isso, procurar um psicólogo é a melhor solução.

<https://www.psicologosberrini.com.br/ansiedade-sintomas-e-tratamento/#como-controlar-a-ansiedade>

<https://www.vittude.com/blog/fala-psico/o-que-e-ansiedade/>

ORIXÁS DO MÊS

Orixá do mês: Xangô - 28 de outubro

Sincretismo: São Judas Tadeu

Saudação: Kaô, Kabecilê!!!!



Ele atua em questões relacionadas à justiça Kármica, aquela que considera as ações das pessoas em todas as suas vidas e não somente nessa.

Suas principais características são: a misericórdia, a justiça, a lealdade.

Símbolo do fogo, dos raios dos céus e do ímpeto da coragem, garra, vigor e dinamismo.

TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR
CALENDÁRIO DE 2020



CALENDARIO GIRAS DE 2020

Outubro

31 Gira de Xangô

Novembro

02 Senzala de Preto Velho (live de orações)

14 Comemoração dos 112 anos da Umbanda-
passe com os Caboclos e participação da
assistência.

Dezembro

05 Festa do Sr. Zé

12 Festa de Iansã e Oxum

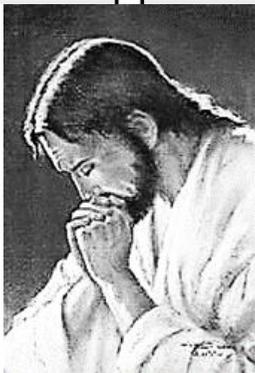
19 Festa de Omolu e descarrego com Exu e
Pomba-gira

Todas as giras começarão as 14h e terminarão às 18h.



**PARABÉNS A TODOS OS MÉDIUNS E CONSULENTES
ANIVERSARIANTES DO MÊS DE OUTUBRO/2020.
MUITA SAÚDE, PAZ E PROSPERIDADE!!**

TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR
CALENDÁRIO DE 2020 (Estudo do Livro dos Espíritos)



COMUNICADO

Prezados consulentes, nas giras de consultas com as entidades, as fichas serão distribuídas, de forma presencial, nos seguintes horários:

12:00h às 12:30h

15:30h às 16:00h

18:00h às 18:30h

Lembramos da importância de chegar ao terreiro até às 15:50h para ser defumado antes do início dos trabalhos (16h).

OBS: SÓ É PERMITIDO COLOCAR UM NOME POR PESSOA



AVISO

Este ano, devido à pandemia, não haverá a Imantação dos Orixás em novembro. Quando já tivermos a vacina contra o Coronavírus, voltaremos a realizá-la.

Sessão de Doutrina

Está sendo realizada todas às quintas-feiras às 20:30 h, com palestras, passe, fluidificação das águas, prece para desencarnados, irradiação para pessoas, lugares e situações, por Live no Facebook.



O CACHIMBO DA PAZ



Conta-se de uma das tribos mais pacíficas de índios da América do Norte.

Numa tarde calma, após terminar as tarefas do dia, os índios sentaram-se todos em torno do cacique. Era seu costume juntarem-se para narrar os feitos passados da tribo ou instruir os guerreiros. O cacique começou a falar-lhes assim:

- Se alguém fizer mal ao teu irmão e tu quiseres vingar-te matando o assassino, primeiro, senta-te e enche o cachimbo e fuma-o. Compreenderás então

que a morte é um castigo desproporcional aos crimes e resolverás dar-lhe apenas uma boa sova.

“Porém, antes de dares a sova, enche novamente o teu cachimbo e fuma-o até o esvaziars. Convencer-te-ás então de que, em vez da sova, bastará uma boa repreensão.”

“Se, entretanto, voltares a encher o cachimbo pela terceira vez, e ficares a refletir até o esvaziars, hás de persuadir-te de que o melhor é ires ao encontro do teu inimigo, abraça-lo e fazer as pazes com ele.”

“Não existe caminho para paz. A paz é o caminho!”

(Mahatma Gandhi).

Desta sabedoria de vida nasceu o “cachimbo da paz”, que selou, por muitos anos, acordos de paz entre colonos americanos e tribos indígenas. Infelizmente, a ganância e a desconfiança levaram à violação de muitos desses acordos.

Inúmeras tribos que foram dizimadas são prova disso.

Não posso deixar de lembrar aqui de “as sete fases da paz” ou “os sete caminhos para paz”, dos índios almaras, que há séculos habitam as margens do lago Titicaca, nos Andes. A saber:

A primeira face da paz é para dentro de si, consigo mesmo: na saúde do corpo, na lucidez da mente, no prazer do seu trabalho, na correspondência dos seus amores.

Sem paz consigo mesmo, você não está em paz.

A segunda é para cima, com os espíritos de seus antepassados, com a vontade de Deus. Se você não está em paz com o mundo sobrenatural, espiritual, com a metafísica da sua existência, sua paz fica incompleta.

A terceira é para frente, com seu passado. A arrogante cultura ocidental põe o passado para trás. Já os almaras põe passado à frente, porque ele é conhecido, o visto, o vivido. Se você tem remorsos, dívidas não pagas, culpas, arrependimentos, não está totalmente em paz.

A quarta é para traz, com seu futuro. Quem tem medo do que virá está assustado com dívidas a pagar, com o emprego incerto, esperando más notícias, não está em paz.

A quinta é para o lado esquerdo, com seus próximos. Sem a paz familiar, não há paz. A disputa doméstica, o descontentamento com familiares e amigos próximos tiram sentimento de paz.

A sexta é para o lado direito, com seus vizinhos. Não adianta a paz em casa se, do outro lado da rua, estão a ameaça, a maldição, o descontentamento. A última face da paz é para baixo, com a terra em que você pisa, de onde você virá seu sustento. Se vier tempestade, se o solo secar ou tremer, não haverá paz completa.

TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR

COMUNICADO

Nossa casa reabrirá, no dia **14/11/2020**, às 14h, para a **Celebração dos 112 anos da Umbanda**.
Também teremos, passe com os Caboclos.

Adotaremos algumas medidas de segurança, para retornarmos com os nossos trabalhos.

SERÁ OBRIGATÓRIO:

- O USO DE MÁSCARA DURANTE A PERMANÊNCIA NA CASA ESPÍRITA;
- AFERIÇÃO DE TEMPERATURA NA ENTRADA;
- NÃO TER CONTATO FÍSICO (ABRAÇOS, APERTO DE MÃO, BEIJOS ETC).

Teremos álcool gel disponível, em diversos locais.



Informamos que a **Evangelização** está aberta a todas as crianças e adolescentes (familiares e amigos de médiuns e consulentes). Os interessados deverão procurar um dos evangelizadores (Cissa, Diego, Vanessa ou Laís) para que possam efetuar as matrículas.



TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR

Endereço: Rua Moreira de Azevedo, 17 - Cascadura - RJ

Referência: Terceira rua à esquerda, após o colégio Santa Monica.



<http://www.tucc.com.br>



www.facebook.com/temploumbandistacaboclocacador